

AYASE NGÀY NAY

あやせ トウデイ

ベトナム語

10

あやせしたげんごじょうほうしりょう
綾瀬市多言語情報資料

Bản tin đa ngôn ngữ T/x Ayase

あやせトウデイ作成委員会

Ban thực hiện bản tin Ayase Ngày Nay

『親子で・家族で遊びに来ませんか』『子育てに悩んだら・困ったら』

あやせしこそだ しえん 綾瀬市子育て支援センター

TRUNG TÂM HỖ TRỢ CHĂM SÓC TRẺ - T/X AYASE

Nếu có dịp, xin mời quý vị đến vui chơi cùng con cái, gia đình
Nếu có những vấn đề ưu tư, hoặc trở ngại trong việc nuôi dưỡng
con trẻ, Trung Tâm có thể cố vấn, góp ý cùng quý vị.

☆ 子育て支援センターは、家庭で乳幼児の育児をしている保護者の
方とお子さんが、遊びや会話を楽しみながら安心して過ごせる場所
です。同年代の子どもを持つ保護者同士、友だち作りのチャンス
の場でもあります。気軽に遊びに来てください。

☆ Trung Tâm Hỗ Trợ Chăm Sóc Trẻ là nơi dành cho quý bà và
các cháu nhỏ đến để vui chơi, trò chuyện vừa thoải mái và vừa an
tâm. Đây cũng là nơi để các bà - có con nhỏ cùng lứa tuổi, có dịp
để làm bạn với nhau. Do đó, xin mời quý vị đến Trung tâm tự nhiên.

Ngoài ra, đây cũng là cơ sở có thể tư vấn và góp ý cho quý bà
khi gặp những thắc mắc như: “Cháu bé nhà tôi không chịu uống
sữa”, “Trong việc nuôi con, tôi cảm thấy lo lo (bất an)”

また、「子どもがミルクを飲まなくて・・・」「子育てにちょっと
不安が・・・」など、どんなことでも相談できる施設です。

◎相談

子育て等に関する不安や悩みなど、何でもお受けしま
す。(日本語での対応になります。)
月～金曜日 9:00～16:30 土曜日 9:00～11:30
●電話・FAX・来所 どれでも可。

◎ Tư vấn

Trung tâm nhận tư vấn khi quý bà có những bất an
hoặc lo lắng về các vấn đề liên quan đến việc chăm
sóc trẻ. (Chỉ sử dụng tiếng Nhật)
Thứ Hai ~ thứ Sáu : từ 9:00 sáng đến 16:30 chiều
Thứ Bảy: từ 9:00 sáng đến 11:30 trưa
●Quý vị có thể gọi điện thoại, gửi fax, hoặc đến thẳng T/t

問い合わせ先 綾瀬市子育て支援センター

住所 綾瀬市上土棚南 1-4-17 (市立綾南保育園2階)
電話 0467-79-6925 FAX 0467-79-6936
(日本語での対応になります。)

Mọi chi tiết, xin liên lạc về T/t Hỗ Trợ Chăm Sóc Trẻ - T/x Ayase

Địa chỉ : Ayase-shi, Kami Tsuchidana Minami 1-4-17
Lầu 2 - Nhà trẻ Ryonan Hoikuen, T/x Ayase
Điện thoại : 0467-79-6925 FAX: 0467-79-6936
(Xin lưu ý, T/t chỉ có thể đối đáp bằng tiếng Nhật)

◎子育てサロン

保護者同士の情報交換、親子でリラックスして過ごせ
る場所です。曜日によって体操や、手遊び、うた、お話等
が楽しめます。月～金曜日 9:30～12:00、13:00～16:00
(12:00～13:00まではお昼休みですので利用できません。)
●水分補給用のお茶等をお持ちください。(ミルク用の
お湯はあります。)

◎Phòng Khách Chăm Sóc Trẻ (Kosodate Saron)

Đây là nơi dành cho quý phụ huynh có dịp trao đổi thông
tin, hoặc cùng giải trí với cháu bé. Thù ngày thứ trong tuần,
T/t có tổ những buổi dành riêng cho thể thao, những trò chơi
bằng tay, ca hát, và tâm tình với nhau.
Thứ Hai ~ thứ Sáu : 9:00 ~12:00 / 13:00 ~16:00
(13:00 ~16:00 là giờ nghỉ trưa, không sử dụng được)
●Trong phòng hội chỉ được dùng nước trà đem theo
(không được dùng các loại nước ngọt hoặc bánh kẹo, thức
ăn khác). Tuy nhiên tại đây có nước ấm chuyên dụng dành
cho việc pha sữa cho em bé.

《移動サロン》

- 次の施設へは子育て支援センターのスタッフが出張してサロンを開設します。
- 親子で、手作りおもちゃや玩具で遊び、ゆっくり過ごしたあと、スタッフと一緒に
体操・手遊び・うた・絵本などの読み聞かせを楽しみましょう。
- ☆綾北福祉会館 (住所 綾瀬市寺尾中1-3-22)・・・毎月第1・3火曜日
- ☆北の台地区センター (住所 綾瀬市蓼川2-1-12)・・・毎月第2・4月曜日
- ☆早園地区センター (住所 綾瀬市早川2-9-34)・・・毎月第2木曜日
- ※ それぞれ午前10時から11時30分まで
- ※ 変更・お休みがありますので、確認のうえご参加ください。(上記の電話番号へ)

《Phòng khách di động》

- ・Dưới đây là các cơ sở có nhân viên của T/t Chăm Sóc Trẻ được biệt phái đến để giúp
quý vị. Các nhân viên này sẽ hướng dẫn các bà mẹ và trẻ em như làm búp bê, các trò
chơi v.v... sau đó là các mục thể thao, trò chơi chung, hát hoặc đọc sách. Xin kính mời.
- ☆ Ryuhoku Fukushi Kaikan (Đ/c: Terao-chu 1-3-22) Thứ Ba của tuần lễ thứ nhất và 3
- ☆ Kitanodai-chiku Senta (Đ/c: Tatekawa 2-1-12) Thứ Hai của tuần lễ thứ 2 và 4
- ☆ Soen-chiku Senta (Đ/c: Hayakawa 2934) Thứ Năm của tuần lễ thứ 2
- ※ Thời gian sinh hoạt tại các nơi này : từ 10:00 đến 11:30
- ※ Xin lưu ý: chương trình có thể bị thay đổi hoặc tạm ngưng, do đó xin liên lạc trước để
xác nhận khi muốn đến tham gia (Liên lạc qua số điện thoại ghi bên trên)

◎子育て支援センターを利用するときの約束

- ・利用できる人：生後3ヶ月から保育園・幼稚園・小学校に
行っていない子とその保護者。
- ・料金は無料。予約の必要もありません。
- ・飲食はできません。衛生上、持ち込みもできません。
(水分補給用のお茶等はお持ちください。)

◎Nội quy trong việc sử dụng Trung Tâm Chăm Sóc Trẻ

- ・Đối tượng: Trẻ em từ 3 tháng tuổi trở lên cho đến khi chưa vào nhà trẻ, mẫu
giáo hoặc tiểu học, và phụ huynh.
- ・Lệ phí: Miễn phí và không cần lấy hẹn
- ・Lưu ý: Không được ăn uống trong phòng ốc của Trung tâm. Do vấn đề
vệ sinh, không được đem đồ ăn thức uống vào Trung tâm.
(Riêng nước trà thì được phép mang vào để uống cho đỡ khát)

あやせ とくさんひん
綾瀬の特産品

とくしゅう ブロッコリー特集

ĐẶC TẬP VỀ HOA CẢI BẰ XANH (BROCCOLI) ĐẶC SẢN CỦA AYASE

◎ブロッコリーについて

キャベツや白菜の仲間であブラナ科の野菜です。原産地は地中海東部地域で、つぼみの集まりと茎を食べます。

◎選び方

固く締まっていて、すき間の無いものが新鮮です。鮮度が落ちるのが早いので、できるだけ早く食べましょう。時間がたつと花を咲かそうとしてつぼみが成長し、味が変わってしまいます。保存は、水洗いせずラップやビニール袋で包み、冷蔵庫に立てて保存します。

◎調理方法

なまでも食べられますが、ゆでた方が甘みが増しておいしいです。ゆでる時は塩を加えてできるだけ短時間でゆで、ゆで上がったたらざる等にあげて、うちわ等であおいでさませましょう。水で冷やすと水っぽくなってしまいます。



◎ Về Hoa Cải Bẹ Xanh

Đây là loại rau thuộc họ brassica, cùng họ với cây rau bắp cải và cải trắng. Xuất xứ từ vùng khu vực đông bộ Địa Trung Hải. Người ta ăn nụ hoa kết thành cụm, và ăn cả cuộng hoa.

◎ Cách chọn

Chọn những cụm đan chặt vào nhau, không bị rời rạc. Đó là chứng cứ rau còn tươi.

Loại rau này rất mau mất tươi, do đó khi mua về nên sử dụng ngay. Vì để một thời gian, hoa sẽ nở, nụ sẽ phát triển khiến vị ngon của hoa sẽ bị giảm thiểu.

Để có thể giữ lâu, trước nhất đường nên rửa nước, hãy bọc bằng giấy bóng (saran wrap) hoặc bao nylon và để đứng trong tủ lạnh

◎ Cách nấu

Rau này có thể ăn sống, nhưng nếu luộc lên thì sẽ có vị ngọt và ngon hơn. Khi luộc nên cho thêm chút muối, và luộc trong thời gian ngắn, luộc xong để lên rá hoặc đĩa đựng để cho nguội tự nhiên, tránh dùng nước làm nguội vì sẽ nhào nước.

◎こんな効果があります

ビタミンCを多く含んでいて、4~5房を食べると成人女性の1日の必要量を摂ることができます。

また、カロテンも豊富で、体の中でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を保護しますので、風邪等の引きやすい時期には最適です。



◎ Chất dinh dưỡng

Hoa cải bẹ xanh có chứa nhiều vitamin C, chỉ cần ăn 4 hoặc 5 cụm (to bằng ngón tay cái) là đủ lượng vitamin C cần thiết cho người đàn bà trưởng thành.

Ngoài ra nó còn chứa nhiều chất carotin, chất này khi vào cơ thể sẽ chuyển hoá thành vitamin A - sinh tố cần thiết để bảo vệ da, niêm mạc. Nhất là đến mùa lạnh, sinh tố này cần cho cơ thể để ngăn ngừa cảm.

◎料理の例 《ブロッコリーライス》

●材料(4人分)

ブロッコリー...1株(小)、米...2合、玉ねぎ...1/2個、にんにく...1かけ、コンソメ...1個、水...1カップ、黒こしょう、粉チーズ、オリーブオイル...各適量

●作り方

ブロッコリーは茎をみじん切りにし、つぼみの部分を細かくほぐします。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。フライパンにオリーブオイルを引き、玉ねぎとにんにくを炒めます。透き通ってきたら、米、ブロッコリーを入れてよく炒めます。

鍋に炒めたものを全て入れ、水とコンソメでチキンブイオンを作ります。塩小さじ 1/2 を入れて軽く混ぜ、蓋をして強火で5分、とろ火で12~15分炊いて、10分間蒸らします。

ご飯が炊き上がったら、粉チーズと黒こしょうをたっぷりかけて出来上がりです。

◎ Một thí dụ về món ăn sử dụng hoa cải bẹ xanh

● Vật liệu (dành cho 4 người):

Hoa cải bẹ xanh --- một cây (nhỏ); Gạo --- 300 gram; Hành tây --- 1/2 củ; Tỏi --- 1 tép; Viên súp cô đọng Konsome -- 1 viên; nước --- 200 cc; Hạt tiêu đen, phó mát bột, dầu oliu mỗi thứ một chút

● Cách nấu:

Cắt nhỏ các cuộng hoa, gỡ rời nụ hoa cho nhỏ. Cắt nhỏ hành tây và tỏi. Tráng một lớp dầu oliu trên chảo, và phi hành tây chung với tỏi. Khi thấy hành mới trong, thì đổ gạo và hoa cải bẹ xanh vào chảo, xào lên.

Đổ tất cả những gì vừa mới xào vào nồi. Lấy viên súp cô đọng pha với nước làm súp. Nêm chút muối, trộn nhẹ tất cả, đậy nắp lại, đun bằng lửa mạnh trong 5 phút, sau đó đun vật liệu với ngọn lửa nhỏ (một cách riu riu) trong khoảng 12 đến 15 phút, sau đó để cho ráo hơi nước.

Sau khi nấu xong, chia vào đĩa, rắc lên trên pizza phomat bột và hạt tiêu lên trên. Như vậy là xong.

ことばの教室 [言語] 日本語 : Tiếng Nhật ⇔ ベトナム語 : Tiếng Việt

にほん もじ 日本の文字 : Câu tiếng Nhật	にほんご はつおん 日本語の発音 : Cách đọc	ベトナム語の文字 : Câu tiếng Việt	ベトナム語の発音 : Cách đọc
たいへん 大変おいしいです。	Taihen oishii desu.	Ngon quá.	ゴーン クア。
おかわりをください。	Okawario kudasai.	Cho thêm chén nữa.	チョ テェム チェン ヌア。

Bản tin này là tài liệu thông tin nhằm tạo lập môi trường dễ sống cho người ngoại quốc - là một thành viên cư dân - đang sinh sống trong thị xã. Bản tin được thực hiện mỗi năm 4 kỳ do các nhân viên thiện nguyện đảm trách.

この情報紙は、外国籍住民の方が、地域の一員として暮らしやすい環境をつくるための情報資料として、ボランティアの方々が年4回作成しています。